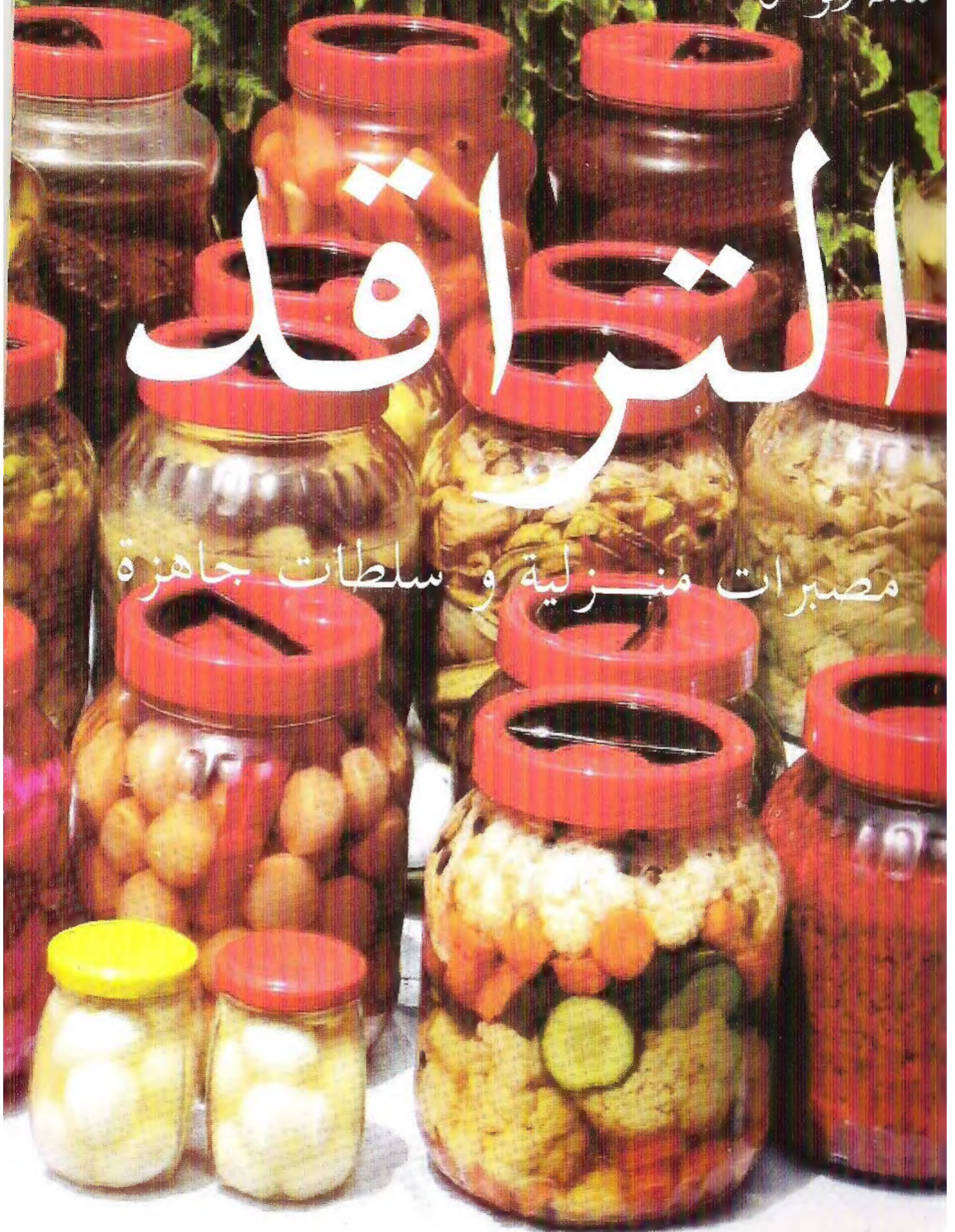


بشرى موساوي الرحالي

سلسلة الوفاق

التراقد

مصبرات منزلية و سلطات جاهزة



شروط أساسية لإجراح الترقاقد

- 1- يجب أن تكون المواد المستعملة كالخضر، الفواكه و اللحوم جد طازجة.
- 2- يجب تنظيف الفواكه، الخضر و اللحوم بعناية فائقة.
- 3- يجب أن تكون الأواني المستعملة نظيفة و مغذية في الماء الساخن.
- 4- يجب أن يكون معد الترقاقد نظيفاً، الأظافر مقلمة أو تستعمل قفازات و أن يغسل الشعر.
- 5- يجب تعقيم الملح البحري قبل الإستعمال (يوضع في مقلاة فوق النار، يحرك بلمعقة خشبية من 15 إلى 20 دقيقة).
- 6- يجب تعقيم القنينات و أغطيتها قبل استعمالها.
- 7- يجب غلي الحلل قبل استعماله.
- 8- يجب ترك 2 سم فارغة بعد ملء القنينة.
- 9- يجب تحريك القنينة المملوءة بالتراقدا بحركات دائرية حتى تزال الفقاعات الغازية.
- 10- يجب تغطية التراقدا باللاستيك العائلي أو طبقة خفيفة من الزيت ثم بغطاء محكم به دائرة بلاستيكية أو مطاطية لمنع تسرب الهواء.
- 11- يجب تعقيم اللحوم ساعتين في اليوم الأول و ساعة في اليوم الثاني.
- 12- يجب إخراج قنينات المصبرات المعقمة فور الإنتهاء من التعقيم ثم تترك لتبرد في درجة حرارة المطبخ.
- 13- يجب وضع التراقدا في مكان جاف و بارد بعيداً عن الضوء لا تتعدى درجة حرارته 15°.
- 14- عند فتح قنينة التراقدا للإستهلاك يجب وضعها مباشرة في الثلاجة.

سلسلة الترفاق

* التأليف: بشري موساوي الرحالي

* التصوير و الإخراج الفني: م.ر. إيمان

* الناشر: دار الوفاق لتوزيع الكتاب

2، زنقة القاضي الزموري - الأحياس - الدار البيضاء

الهاتف: 022 30 13 90 - الفاكس: 022 30 68 31

* الطبع: إمارسي - الهاتف: 022 60 31 38

* رقم الإيداع القانوني: 2006/1946

* ردمك: 2-13-478-9954



اللفت مرق

المقادير:

- 1,250 غ لفت صغير (برخايم)
- 100 غ بارية
- 375 ملل خل (كأس كبير و نصف)
- 375 ملل ماء
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة ملح
- 3 أعصان طرخون (estragon)
- ملعقة كبيرة زيت مائدة

طريقة التحضير:

- * يغسل اللفت جيدا، ينقى و يقطع شرائح، توضع في ماء غليان فوق النار مدة 5 دقائق ثم تصفى جيدا.
- * تخضر البارية بنفس طريقة اللفت.
- * في إناء يخلط الخل ، الماء، السكر و يوضع فوق النار حتى يغلي، تطفأ النار و يضاف الطرخون معسول جيدا ثم يترك الخليط ليبرد.
- * يوضع اللفت في طبقات متبادلة مع البارية و أعصان الطرخون، يصب فوقها الخل و الزيت ثم تغطى القنينة بإحكام.

ملاحظة:

يمكن إستبدال الطرخون بملعقة نافع بلدي.

شيفلور مرقه مع الخضار

المقادير:

- 500 غ شيفلور
- 500 غ جزر
- حبة خيار
- 10 فصوص ثوم مقشرة
- كأس كبير خل
- كأس كبير ماء
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة إيزار حيوب
- 3 ملاعق كبيرة زيت

طريقة التحضير:

- * ينقي الشيفلور، يقطع شحيرات صغيرة، تغسل جيداً و توضع فوق النار في طنجرة بها ماء غليان، تترك 5 دقائق ثم تصفى.
- * تطهى مرة ثانية في ماء غليان ملح (حسب الذوق) مدة 5 دقائق بعد الغليان ثم تصفى.
- * ينقى الجزر، يقطع حلقات سمكها 1 سم، يوضع في ماء غليان مدة 5 دقائق ثم يصفى و يوضع مرة ثانية في ماء غليان ملح مدة 10 دقائق، ثم يصفى.
- * يغسل الخيار جيداً و يقطع بقشرته حلقات سمكها 1 سم.
- * في إناء فوق النار يخلط الخل مع الماء، الثوم، الملح، الإيزار و السكر حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
- * في قنينة معقمة توضع طبقة من الجزر يليها الشفلور ثم الخيار إلى أن تملأ القنينة مع صب خليط الخل بعد كل طبقة حفصاً حتى يغطيها.
- * تصبح الحفصاء جاهزة بعد 10 أيام.

الباربة مرقدة

المقادير:

- 1- كلف باربة صغيرة
- 1- لتر حل (تقريباً)
- ملعقة كبيرة ملح خشن بحري
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة كبيرة إبرار أسود جبوب

طريقة التحضير:

- * تغسل الباربة جيداً و تزال الأوراق ثم توضع في ورقة ألبوم كبيرة و تطوى من الجوانب حتى لا تبقى أية فتحة (en papillote).
- * توضع في الفرن لتشوى مدة ساعة و نصف على درجة حرارة متوسطة (180°).
- * تترك تبرد، تقشر و تقطع حلقات ثم توضع مباشرة في قنينة معقمة.
- * يغلى الحل مع الإبرار ، الملح و السكر ثم يترك يبرد و يصب فوق الباربة حتى يغطيها تماماً مع ترك 2 سم فارغة.
- * تحرك القنينة بشكل دائري، تغطى بيلاستيك غذائي ثم يعطى محكم توضع في مكان جاف و بارد، تصبح جاهزة بعد أسبوع.

ملاحظة:

يمكن إضافة الحل إذا لزم الأمر.
بعد استهلاك الباربة يمكن استعمال الحل لتبيل السلطات



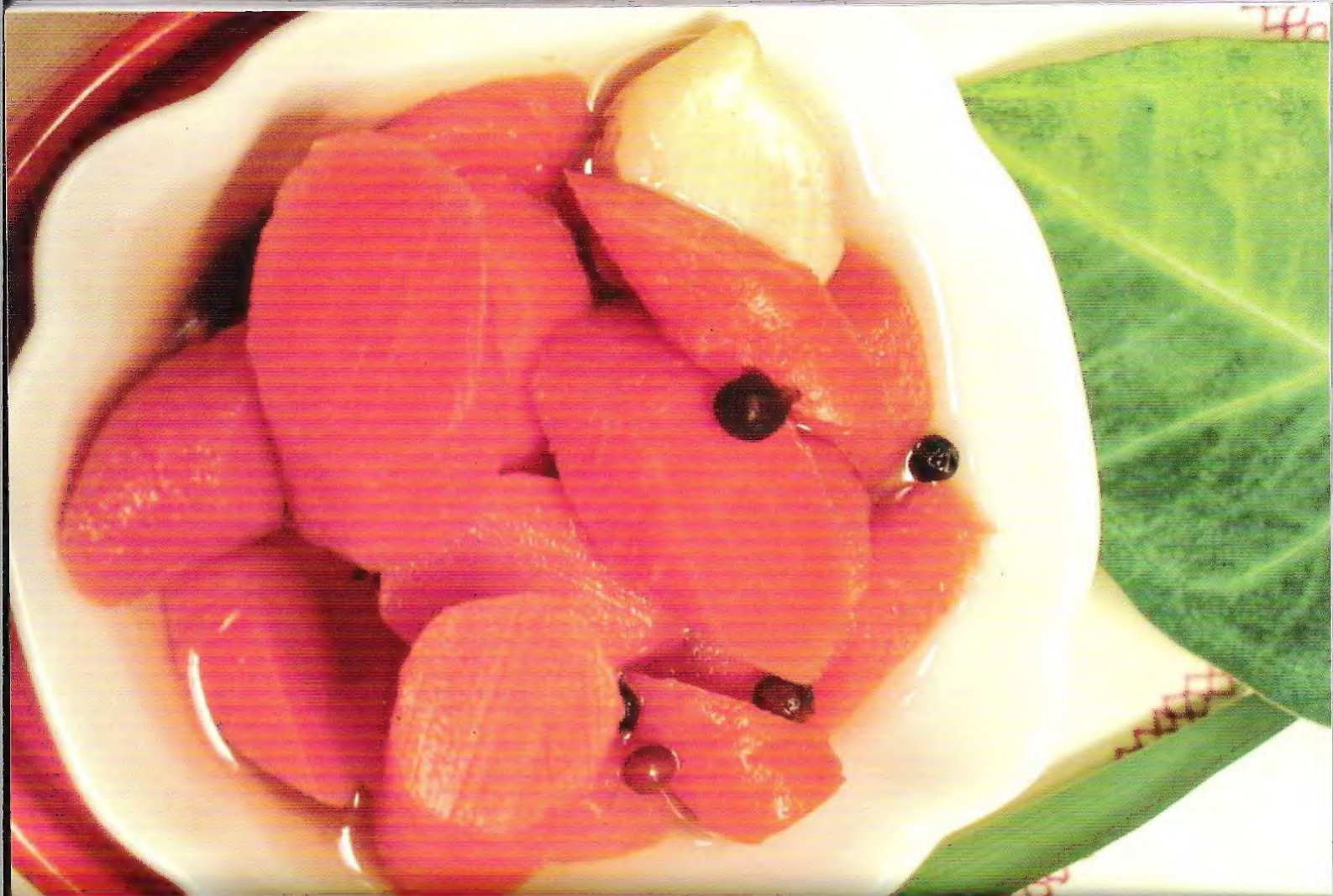
الجزر مرقه

المقادير:

- 1. كلف جزر صغير
- 1/2 لتر حل
- 1/2 لتر ماء
- 10 فصوص ثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة إبرار أسود جبوب
- ملعقة صغيرة سكر

طريقة التحضير:

- * يغسل الجزر، يقشر و يسلق في ماء غليان مع الملح مدة 10 دقائق دون أن يكتمل طهيه ثم يصفى و يترك ليبرد و يوضع في قنينة معقمة مع الثوم.
- * في إناء يغلى الماء، الخل و الإبرار، يترك ليبرد ثم يصب فوق الجزر مع ترك 2 سم فارغة، تحرك القنينة بشكل دائري، تغطى بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام و توضع في مكان جاف و بارد (15).
- * يصبح الجزر جاهزاً بعد أسبوع، عند فتح القنينة توضع في الخلاطة.
- * عند التقديم يقطع الجزر حلقات و يقدم مع صلصة الفلفل الحلوة أو الحارة حسب الذوق.



الكرنب الأخضر بالتفاح مرق

المقادير:

- 500 غ كرنب أخضر
- جبنان تفاح أخضر
- 50 غ زبيب
- 50 غ كركاع
- عودان قرفة
- ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 لتر خل
- 3 ملاعق كبيرة ملح خشن بحري

طريقة التحضير:

- * يغسل الكرنب و تزال الأوراق الأولى و الجزء الصلب ثم يقطع شرائح، يرش بالملح و يوضع في مصفاة ثم يترك ليلة كاملة.
- * يغسل الكرنب و يستعطر جينا ثم يوضع فوق منديل نظيف و يحرك مرارا حتى يجف.
- * يقشر التفاح و تزال البذور، يقطع شرائح و يوضع في إناء مع الخل، القرفة و السكر فوق النار حتى ينضج التفاح مدة 15 دقيقة تقريبا، تطفأ النار و يضاف الزبيب.
- * في قنينة معقمة يوضع الكرنب في طبقات متبادلة مع خل و الكركاع، يضاف الخل إذا لزم الأمر.
- * تغطى القنينة ببلاستيك غذائي و تقفل بإحكام، يصبح جاهزا بعد أسبوع.
- * عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.

الفكوس مرقد

المقادير:

- 1 كيلغ فكوس صغير
- 1/2 لتر ماء
- 1/2 لتر خل
- بصليان صغيرتان مقطعتان أرباع
- ملعقة كبيرة إيزار أبيض حيوب
- ملعقة صغيرة سكر
- ملح خشن بحري (حسب الحاجة)

طريقة التحضير:

- * يغسل الفكوس جيدا و يشق من جهة واحدة.
- * يوضع الفكوس في إناء واسع و يضاف له الماء المالح الكافي لتغطيته بمقدار ملعقتين كبيرتين ملح لكل لتر ماء.
- * يغطي الإناء بصبحتن و يوضع فوقه شيء ثقيل كي لا يطفو الفكوس إلى الأعلى و يترك ليلة كاملة ثم يغسل جيدا و يستقطر.
- * في إناء فوق النار يوضع الماء، الخل، الإيزار، البصل و السكر حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
- * يوضع الفكوس في قنينة معقمة بشكل طولي و يصب فوقه خليط الخل مع ترك 2 سم فارغة و يحرك. يغطي بيلاستيك غذائي ثم بغطاء محكم و يوضع في مكان جاف و بارد.
- * يصبح الفكوس جاهزا بعد أسبوع.

الباذنجان مرقه

المقادير:

1. كلف باذنجان (حجم صغير)
- رأس ثوم مقشر
- 1 1/2 لتر ماء
- 1/2 لتر خل
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقتان كبيرتان ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار بودرة (سودانية)
- ملعقة كبيرة زيت

طريقة التحضير:

- * تزال الأوراق الخضراء والعنق من الباذنجان وغسل جيدا.
- * يسلق في ماء غليان نصف سلق مدة 10 دقائق تقريبا حتى يصبح لينا.
- * يذق الثوم مع ملح الطعام والفلفل الأحمر الحار حتى يصبح كالمحجن.
- * يشق الباذنجان من جهة واحدة ويملأ بقليل من عجينة الثوم.
- * يوضع مباشرة في قنينة معقمة جهة الفتحة إلى الأعلى مع الضغط عليه قليلا حتى لا تبقى أماكن فارغة.
- * يوضع الخل، الماء والملح الحشن في طنجرة فوق النار حتى يغلي ثم يترك حتى يبرد ويصب فوق الباذنجان حتى يغطيه مع ترك 2 سم فارغة في الأعلى.
- * يصب مقدار ملعقة كبيرة زيت وتغطي القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم يغطاء محكم وتوضع في مكان بارد وجاف (15°)، بعد أسبوع يصبح جاهزا.
- * عند فتح القنينة يجب وضعها مباشرة في التلاجة حتى تدرم مدة أطول.

سالملة خضمر مرقدة

المقادير:

- 200 غ لوبية خضراء
- 200 غ جزر
- 200 غ جلابانة
- 200 غ حمص مقنوع
- معلقة كبيرة قزبر باس
- ملعقتان كبيرتان ملح
- رأسان ثوم
- معلقة صغيرة حبة البركة
- معلقة صغيرة حلبة
- معلقة صغيرة خرقوم
- 6 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- 1/2 لتر عصير ليمون (حامض)

طريقة التحضير:

- * يسلق الحمص مدة ربع ساعة (نصف سلق).
- * تنقى اللوبيا و الجزر و يقطع بالطول ثم يسلقا مدة 10 دقائق ثم يضاف الجلابانة و يطهى الكل 5 دقائق أخرى. تطفأ النار، يضاف الحمص و تغطى الطنجرة، تترك حتى تبرد ثم تستقطر جيدا.
- * يوضع القزبر و الحلبة في مقلاة فوق النار بضع ثوان ثم يطحنا و يضافا إلى الثوم المدقوق.
- * يحمر أيضا النافع و حبة البركة و يضافا إلى خليط الثوابل مع الخرقوم و الملح.
- * تخلط جميع الثوابل مع الخضمر و توضع في قنينة معقمة و يضاف لها عصير الحامض، يمكن إضافة عصير الحامض إذا لزم الأمر لتعطية الخضر.
- * تضاف الربيث في الأعلى مع ترك 2 سم فارغة، تغطى القنينة بالبلاستيك الفدائي ثم يغطاء محكم.
- * تصبح جاهزة بعد أسبوع، عند فتح القنينة يجب استهلاكها خلال شهر على الأكثر لأن عصير الحامض لا يحفظ الخضر طويلا مثل الخل.

- 1 كيلغ بادججان صغير
- ملح
- 3 فصوص ثوم مقشرة
- 250 غ كوكا غ
- حبة فلفل أحمر حار
- زيت زيتون حسب الحاجة

* يغسل البادججان جيلا و تزال الأوراق الخضراء العسبة مع ترك الطرف الأخير ملتصقا بالبادججان.

- * يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 10 دقائق حتى يصبح لونه بنيا.
- * يصفى و يترك ليبرد، يشق من جهة واحدة ثم يدا بمعلقة صغيرة ملح و يكرر في قليل منه.
- * يوضع قنينة كبيرة مع الضغط عليه قليلا حتى لا يبقى فراغ ثم تقلب القنينة دون تغطيتها و وضعها فوق صينية حتى يستقطر البادججان جيلا من 24 إلى 48 ساعة.
- * يداق الثوم مع ملعقة كبيرة ملح و يضاف الفلفل مقطعا قطعاً صغيرة و الكركاع حمر، مقشر و مهروس.
- * يداق البادججان بخليط الثوم ثم يوضع في قنينة معقمة جهة الفتحة إلى الأعلى و يهيب الزيت الكافي للملئ القنينة مع ترك 2 سم فارغة، تغطي بالبلاستيك الغلافي و تقفل بإحكام.

الفلفل الأخضر الحار مرقة

- 500 غ فلفل أخضر حار
- 250 ملل خل
- 250 ملل ماء
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة ملح خشن بحري

* يغسل الفلفل و يستقطر جيدا.
 * يغلى الخل، الماء، الملح و يترك الكل ليبرد.
 * يوضع الفلفل في قنينة معقمة و يصب عليه خليط الخل ثم يضاف الزيت في الأعلى.
 * تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام، عند فتح القنينة توضع في التلاجة.



- 1 كـلـغ بصل صـفـير
- 100 غ ملح خشن بحري
- خل حسب الحاجة
- جيتان فلفل أحمر حار

- * يغسل البصل، يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 5 دقائق، يصفى و يترك يبرد.
- * يقشر البصل، يوضع في إناء مع الماء الكافي لتغطيته و الملح، يغطي الإناء و يترك مدة 48 ساعة.
- * يغسل، يستقطر جيدا ثم يوضع في قنينة معقمة مع الفلفل الحار.
- * يعلى الخل و يترك ليبرد ثم يصب فوق البصل حتى يغطيه مع ترك 2 سم فارغة، يغطي بالبلاستيك الغذائي و يقفل بإحكام.
- * توضع القنينة في مكان جاف و بارد.

- 500 غ كزنب أحمر
- عصير برتقالان
- قشرة برتقالان محكوكة
- 250 ملل خل
- 3 ملاعق كبيرة ملح خشن بحري
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 100 غ زبيب
- ملعقة كبيرة إيزار أبيض جبوب
- ملعقة كبيرة سكر

* يغسل الكُرنب، تزال الأوراق الأولى و الجزء الصلب يقطع شرائح رقيقة و يخلط مع الملح ثم يوضع فوق ممصاة مدة ليلة كاملة.

* يغسل الكرب جيداً، يستقر ثم يوضع فوق منديل نظيف ليحف.

* يخلص عصير البرتقال، الحلى، القشرة، السكر، أوراق موسى و الإبرار ثم يوضع فوق النار ليغلي، تطفأ النار و يضاف الزبيب، يترك ليبرد.

* في قنبلة مغممة يوضع الكرنب في طبقات مبدالة مع خليط الحل على أن تكون الطبقة الأخيرة من الحل، تترك 2 سم فارغة تغطي بالبلاستيك الغدائي و تقفل بإحكام.

= توضع في مكان بارد و جاف، يصبح جاهزا بعد أسبوع.

- 1 - كيلغ فلفل أخضر
- 1/2 لتر خل
- 1/2 لتر ماء
- 3 ملاعق كبيرة ملح
- 6 فصوص ثوم مقشر

* يغسل الفلفل جيدا يقطع حلقات عرضها 6 سم.

* في إناء يذاب الملح مع الماء و الخل، يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك ليبرد.

* توضع حلقات الفلفل مع الثوم في قنينة معقمة و يصب عليها خليط الخل حتى يغطيها و تترك 2 سم فارغة ، تغطي القنينة بالبلاستيك الغامقي ثم تقفل بإحكام.

* توضع القنينة في مكان جاف و بارد بعيدا عن الضوء، يصبح الفلفل جاهزا بعد 4 أيام.

- 200 غ قرع أخضر صغير
- 200 غ بصل صغير
- حبة فلفل أحمر حار
- حبة بصل مقطعة شرائح
- 150 غ ملح خشن بحري
- 3 أضعان كرفس
- 4 فصوص ثوم
- 6 ملاعق زيت زيتون
- 6 أضعان زعيرة
- 6 أوراق سيدنا موسى
- 750 ملل خل (3 كغوس كبيرة)

- * تقطع الخضار بالطول بعد غسلها جيدا، تخلط مع الملح الخشن و تغطي بالماء الكافي، يوضع فوقها صحن و تترك ليلة كاملة.
- * في الغد تغسل جيدا و تستقطر ثم توضع فوق منديل نظيف حتى تجف مع تحريكها مرارا.
- * توضع الخضار في إناء و تخلط مع الثوم مدقوق و الزيت ثم توضع في قنينة معقمة في طبقات مبادلة مع الأعشاب المنسمة.
- * يوضع الخل فوق النار حتى يغلي، يترك ليبرد، و يصب فوق الخضار حتى يغطيها مع ترك 2 سم فارغة، تغطي القنينة بالبلاستيك الغدائي و تقفل بإحكام.
- * تصبح الحساء جاهزة بعد 3 أسابيع.



- 1 - كيلغ خيار صغير
- جبة بصل
- 4 - ملاعق ملح خشن بحري
- 175 - ملل عسل (كأس صغير و نصف)
- 150 - غ سكر
- ملعقتان صغيرتان إبرار مطحون
- ملعقتان صغيرتان فزبر يابس
- ملعقة كبيرة نافع بلدي
- عود كرافس
- ملعقتان صغيرتان مواترد
- ملعقة صغيرة ملح طعام

* يغسل الخيار جيدا و يقطع حلقات دون تقشير و يقطع البصل شرائح.
 * يخلط الخيار، البصل، الملح الخشن و يصب فوقه الماء الكافي لتغطيته ثم يغطى بصحن و يترك ليلة كاملة.
 * في الغد تصفى الخضار، تغسل جيدا، تستقطر و توضع فوق منديل نظيف حتى تجف.
 * في كسرولة فوق النار يخلط العسل مع السكر، الكرافس، المواترد، ملح الطعام ، الإبرار، الفزبر و النافع يترك الخليط حتى يغلط.
 * يوضع الخيار و البصل في قنينة معقمة و يضاف لها خليط العسل بارد، تغطي القنينة بالبلاستيك الغذائي و تنقل بالحكام. يصبح الخيار جاهزا بعد أسبوعين.

هذه الوصفة ترافق المصهور غر و المشويات.

- 500 غ جبات لوبيا كرنبي (طازجة)
- ملعقة صغيرة كروية
- 250 ملل خل
- 250 ملل ماء
- ملعقة صغيرة فرب يابس
- 5 فصوص ثوم مقشر

- * يوضع الماء في طنجرة فوق النار و يترك حتى يغلي تضاف إليه جبات اللوبيا لمدة 5 دقائق و تصفى .
- * تعاد اللوبيا في ماء آخر مغلي فوق النار و يطهى حتى ينضج مدة 20 دقيقة تقريرا ثم يضاف الملح .
- * تصفى اللوبيا و توضع في قنينة معقمة .
- * يغلى الماء ، الخل ، الكروية ، الفزبر و الثوم مدة 5 دقائق، يترك ليبرد و يصب فوق اللوبيا ، تغطى القنينة باليدلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام .
- * توضع القنينة في الثلاجة، تستهلك بعد أسبوع .

تعتبر هذه الرصفة كسلطة جاهزة يمكن إضافة الطولن مصدر مع بصل مفروم عند تقديمها .

زيتون أخضر

- ماء

1. كلغ زيتون أحمر

1. كلغ أرنج

- مملعتان كبيرتان ملح

* يغسل الزيتون جيذا و يشق شقة واحدة بسكين حاد أو بشفرة حلاقة جديدة، ثم يوضع

في قنينة كبيرة مملوءة بالماء الذي يجب أن يغير كل يوم مدة أسبوع.

* يقشر الأرنج و يعصر ثم يطحن اللب بعد إزالة البرور في مطحنة الخضر اليدوية، يضاف

لللب كأس صغير ماء و الملح.

* يوضع الزيتون في قنينة مع عصير الأرنج و يضاف اللب في الأعلى تغطي القنينة بإحكام،

تترك في مكان جاف و بارد مدة 3 أسابيع.

* يغسل الزيتون جيذا و يذق بحجر حتى يفصل العظم دون أن يتكسر.

* يوضع في قنينة كبيرة مع الماء الذي يغير كل يوم مدة أسبوع إلى أسبوعين حتى تقل

مرورته.

* يقدم مع القليل من الملح أو شمرولة.

الزيتون الأسود

- زيتون أسود
- ماء
- ملح

* يغسل الزيتون جيداً، يوضع في قنينة مع الماء الكافي لتغطيته و يغير الماء كل يوم مدة أسبوع.

* يصفى الزيتون و يوضع في الماء و الملح الخشن حتى يغطيه بمقدار 150 غ ملح لكل لتر ماء، يترك مدة أسبوعين إلى 3 أسابيع إلى أن يصبح لونه أحر.

* يصفى الزيتون و يوضع في صينية تحت أشعة الشمس مدة 4 إلى 5 أيام مع إدخاله بالليل إلى أن يصبح لونه أسود و مذاقه حلو.

* يوضع في قليل من زيت الزيتون و يدخل الثلاجة.





1. كلغ حامض بلدي (بوصرة)
- 125 غ ملح حشن بحري تقريبا

* يغسل الحامض جيدا و يوضع في الماء الكافي لتغطيته مدة 24 ساعة مع تغيير الماء كل 8 ساعات.

* يدحرج الحامض قليلا باليد حتى يتم استخراج العصير بسهولة، يقسم على أربعة دون أن تفصل الأرباع عن بعضها ثم يملأ الحامض بمقدار ملعقة صغيرة ملح.

* يوضع أسفل قنينة معقمة قليل من الملح ثم تملاأ بالحامض مع مراعاة وضع جهة الفتحة إلى الأعلى و الضغط عليه قليلا حتى لا تبقى أماكن فارغة، يضاف قليل من الملح في الوسط و في الأعلى، تغطي القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام.

* يجب تحريك القنينة كل 3 أيام، توضع في مكان جاف و بارد، مدة 3 أسابيع.

الخليج

- كأس صغير خل
- 3 كلغ شحم مفروم
- 3 لتر زيت زيتون
- 2 لتر ماء (تقريبا)

- 5 كلغ هبرة المعجل
- 500 غ ثوم مقشر
- 250 غ فزبر ياس
- 200 غ ملح
- 150 غ كامون

طريقة التحضير

- * يقطع اللحم على الطول للحصول على أشرطة (40 على 4 سم) أو عند الجزر بطريقة الخليج الخاصة ليسهل نشره عند التحفيف.
- * يذق الثوم مع الملح و يضاف الفزبر ياس مطحون، الكامون و الخل.
- * يوضع اللحم في إناء، يضاف له خليط الثوم و يدعك جيدا ليتشرب اللحم الخليط، يغطي الإناء و يترك ليلة كاملة.
- * في الغد ينشر اللحم فوق حبل تحت أشعة الشمس مدة أسبوع تقريبا حتى يجف مع إدخاله قبل غروب الشمس و إخراجة في الصباح الباكر.
- * في طمعة كبيرة يوضع الشحم المفروم مع الزيت حتى يذوب ثم يضاف اللحم مع الماء و يطهى الكل على نار هادئة مع تحريكه بملقعة خشبية طويلة (معرفة) مدة 3 إلى 4 ساعات تقريبا مع إضافة القليل من الماء إذا لم ينضج اللحم.
- * عندما ينضج اللحم و يجف المرق من الماء يكون الخليج جاهزا، للتأكد توضع قطعة ثوب صغير في المرق و تشعل بالنار إذا لم تصدر شرارة فهذا يدل على أن الدهن قد جف من الماء (واقف في إيمان).
- * يترك الخليج ليبرد قليلا ثم يصب في قنينات صغيرة معقمة وذلك بوضع الإيدام، اللحم ثم فوقه الإيدام لتغطية اللحم تماما.
- * أما بالنسبة لثقات اللحم المتبقية في الطمعة فتسمى أغريس توضع في قنينات، و تصالح لصنع الرغائف و لبعض الأطباق الشترية.



1. كلغ طون (قطعة واحدة)

- ملح خشن بحري

5. أوراق سيدنا موسى

- زيت حسب الحاجة

* يبقى الطون، يوضع في إناء فوق النار مع أوراق موسى و يصب عليه الماء الكافي لتغطيته.
* يضاف الملح الخشن بمقدار 200 غ لكل لتر ماء، بعد الغليان تخفّض النار و يطهى الطون لمدة ساعة و نصف إلى ساعتين ثم يستقطر ليلة كاملة.

* توضع قطع الطون في قنبيات معقمة و يصب فوقها الزيت ساخن، تقفل القنبيات و تعقم ساعتين في اليوم الأول و ساعة واحدة في اليوم الثاني يترك حتى تبرد ثم توضع في الثلاجة.

تبدو كمية الملح كبيرة إلا أنّها الكثافة الضرورية لمنع فساد الطون، لذلك يستحسن استهلاكه بعد 3 أسابيع بعد أن تنقص ملوحته.

يجب استعمال قنبيات صغيرة لاتعتمدى نصف لتر حتى تستهلك بسرعة عند فتحها.

طريقة التحضير:

يوضع منديل في قعر الطنجرة و توضع فوقه القنبيات متباعدة بينها، تغطي بالماء الساخن و تترك فوق النار حتى الغليان، بعدها تخفّض النار و تغطي الطنجرة و تترك ساعتين تخرج القنبيات فوراً من الماء و تترك تبرد في حرارة المطبخ. في الغد تعقم القنبيات بنفس الطريقة مدة ساعة أخرى.

هيرة السردين بصلصة الإبرار

مقادير:

- 1 - كيلغ سردين
- 200 - غ ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة إبرار جويب
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- ملعقة كبيرة دقيق
- 250 - ملل خل
- 250 - ملل ماء
- 8 - فصوص ثوم مفشر

طريقة التحضير:

- * يغسل السردين جيداً وينقى و يوضع في لتر ماء مع الملح مدة ليلة كاملة.
- * في الغد يغسل السردين جيداً يستقطر ويوضع فوق بخار الكسكاس مدة 15 دقيقة.
- * ينقى السردين من القشرة الر مادية و يحتفظ بالهيرة فقط.
- * في كاسرولة يجلاط خلل، الماء، الإبرار و الثوم، توضع فوق النار حتى الغليان.
- * تخلط الزبدة مع الدقيق للحصول على عجينة ثم تضاف شيئاً فشيئاً في كسرولة حتى تنحصر الصلصة.
- * توضع هيرة السردين في قنيات معقمة و تصب فوقه الصلصة، تغفل القنيات و تقم كنتعيم الطول.



- 1- كيلغ أنشوا
- 200 غ ملح خشن بحري
- لتر ماء
- 1/2 لتر زيت
- ملعقتان كبيرتان حبق
- 8- فصوص ثوم مقطع حلقات

* يغسل الأنشوا جيدا و يبقى.

* يخلط الملح مع الماء في كسرولة و يوضع فوق النار حتى الغليان ثم يترك ليبرد و يعصب على الأنشوا، يترك مدة 5 ساعات، يغسل و يستقطر.

* يوضع الأنشوا في طبقة واحدة فوق بخار الكسكاس من 8 إلى 10 دقائق ثم يوضع في قنينات معقمة.

* يسخن الزيت، يضاف له الثوم يترك ليبرد و يضاف الحبق ثم يعصب فوق الأنشوا، تغفل القنينات بإحكام و تعقم كطريقة الطورن.

يمكن تغيير التتبيل حسب اللزوق كاستعمال المندونس عوض الحبق أو الكامورن، الفلفل حمر، الثوم أو الوردية.



- 18 بيضة سمان
- 250 ملل حل (كاس كبير)
- حبة فلفل أحمر حار
- ملعقة كبيرة إبراز جبوب
- فصان ثوم مقشر
- قطعة صغيرة زنجبيل طري (اختياري)
- ملعقة صغيرة ملح

* يسلق البيض، يقشر و يوضع في قنينة معقمة.

- * في نفس الوقت يخلط الخل مع باقي المقادير و يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
- * يصفى الخل و يصب فوق البيض حتى يغطيه، يمكن إضافة الخل إذا لزم الأمر.
- * تغطي القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام و توضع في الثلاجة.

ملحوظة:

يمكن الاستبدال بيض السممان بالبيض البلدي أو الرومي.
تستعمل هذه الوصفة في السلطات و الساندوتشات.

- 1 كيلغ بومبلموس
- 1 كيلغ سكر
- عصير حامضه
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- 1/2 لتر ماء

- * تقطع قشرة البومبلموس أرباع و يحتفظ بالقشرة (أما اللب فيمكن استعماله في المربي).
- * توضع القشور في الماء الكافي لتغطيتها، تترك 24 ساعة مع تغيير الماء كل 8 ساعات.
- * يغسل البومبلموس و يوضع في ماء غليان مدة 10 دقائق يصفى تماماً و يوضع في ماء آخر ليغلي مدة 5 دقائق.
- * تعاد العملية ثلاث مرآة حتى تنقص من مرورة القشور.
- * يوضع نصف لتر ماء في أثناء مع السكر و يطهى مدة 15 دقيقة.
- * يوضع البومبلموس مع عصير الحامض و ماء الزهر في السبرو و يطهى مدة 15 دقيقة أخرى، يوضع في قنينة معقمة.

البطبخ الحار

- 1 - كيلغ لب بطبخ أصفر
- 250 ملل خل (كأس كبير)
- 300 غ سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 أعواد قرفة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر

* يقطع لب البطبخ مكعبات يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 3 دقائق ثم يصفى جيداً.
* في إناء آخر يخلط الخل مع السكر و أعواد القرفة و يوضع فوق النار حتى يذوب السكر و يغلي الخليط ثم يضاف له ماء الزهر و مكعبات البطبخ لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى تصبح المكعبات شفافة.

* ترفع المكعبات بمصفاة و توضع في قنينة معقمة.
* يترك السرو فوق النار ليتخثر قليلاً مدة 15 دقيقة تقريباً و يترك ليبرد ثم يصب فوق البطبخ، يصبح جاهزاً بعد يومين.
* عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.



- 2 كغ فلفل أحمر حلو (بلدية)
- رأسان ثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان ملحوتان ملح
- نصف لتر زيت

* يغسل الفلفل جيدا و يوضع في صفيحة تحت أشعة الشمس مدة 3 إلى 4 أيام لتجف قليلا مع إدخالها في الليل.

* يزال الطرف الأخضر، البذور و تقطع قطعاً كبيرة.

* تطحن في مطحنة اللحم اليدوية أو الكهربية مع الثوم.

* تخلط مع كأس صغير زيت و الملح ثم توضع في قنينات معقمة مع ترك حوالي 6 سم تحلاً بالزيت و ترك 1 سم فارغ، تغطى بالبلاستيك الغذائي ثم يغطاه محكم و توضع في الثلاجة.

هذه الصلصة ترافق جميع التراقيد التي يستعمل فيها الخل لأنها تنقص من حدته.





- 2 كـلـغ برقوق أحمر
- 1/2 ملعقة قزبر ياس
- 1/2 ملعقة إيزار حبوب
- عود قرفة
- 4 حبات قرنفل
- 1/2 لتر خل
- 400 غ سكر
- ملعقة صغيرة ملح

* يحك البرقوق في محكة غليظة، تزال النواة.

* توضع التوابل (القزبر، الإيزار، القرفة، القرنفل) مع نواة البرقوق في قطعة ثوب نظيفة و تربط.

* في طنجرة بوضع لب البرقوق، الخل، الملح و قطعة الثوب، يترك الخليط فوق النار مدة 45 دقيقة ثم تزال قطعة الثوب.

* يضاف السكر، يحرك حتى يذوب و يترك الخليط 45 دقيقة أخرى مع التحريك المستمر.

* يترك الخليط حتى يبرد، يطحن في الخلاط الكهربائي و يصفى في الصفاية الرقيقة ثم يعاد الخليط فوق النار حتى يتخثر مدة 15 دقيقة تقريباً.

* توضع الصلصة في قنينات معقمة و تدخل إلى الثلاجة.

ترافق هذه الصلصة جميع المشروبات فهي كالكيشتوب، يمكن صنع صلصات مختلفة بالخوخ، المشمش... بنفس الطريقة.

الطريسة

المقادير:

- 500 غ فلفل أحمر حار صغير
- ملعقتان صغيرتان ملح
- كأس صغير زيت مائدة
- 8 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

- * يغسل الفلفل جيّداً و يترك ليحفظ تحت أشعة الشمس مدة 3 أيام مع إدخاله في الليل.
- * يزال الطرف الأخضر و البذور و تطحن مع الثوم مقشر في مطحنة اللحم اليدوية.
- * يضاف الملح و 4 ملاعق كبيرة زيت إلى الفلفل.
- * توضع في قنينات صغيرة و تغطى بالزيت حوالي 2 سم، توضع في الثلاجة.



معلومات هامة

- يعتبر الملح معقما عند كثافة 20% أي 200 غ في اللتر لأنه يمنع نمو المكروبات.
- إضافة السكر بكمية قليلة يساعد على نمو الخمائر الغير الضارة التي تريد من حموضة الوسط وبالتالي تمنع نمو بعض المكروبات زيادة على إضافة نكهة للبدء للترقاد.
- يعتبر الحل معقما لأن نسبة حموضته أقل من 5,6 تمنع نمو المكروبات.
- لتعقيم القنبيات تغسل جيدا بالماء والصابون ثم بالماء المغلي و بعد ذلك توضع في طنجرة كبيرة بها ماء ساخن و تترك فوق النار لمدة 10 دقائق بعد الغليان، تخرج من الطنجرة و في الحين و توضع مقلوبة فوق منديل نضيف حتى تجف.
- لتعقيم الملح البحري يوضع في مقلاة فوق النار و يحرك بمعلقة خشبية مدة 15 إلى 20 دقيقة. يستعمل عند الحاجة.
- لتعقيم المصبرات تغفل القنبية جيدا و توضع في طنجرة كبيرة بها ماء ساخن و في قعرها منديل حتى لا تنكسر القنبية ثم تغطي و تترك الطنجرة فوق نار هادئة مدة 20 دقيقة للمحضار و 3 ساعات لجميع أنواع اللحوم (ساعتين في اليوم الأول و ساعة في اليوم الثاني).
- بالنسبة للطورون يجب تركه شهر قبل استهلاكه حتى تقل نسبة اللوحة.
- الخضر و الفواكه سهلة الترقاد لأنها كثيرة الحموضة أما اللحوم فحموضتها قليلة لذلك فهي تفسد بسرعة إذا لم تراعى الشروط الأساسية.
- المكروبات التي تفسد الترقاد تنقسم إلى 3 أنواع: الفطريات، الخمائر و البكتيريا و كلها لا تنمو في وسط حموضته $PH < 5,6$ و عند درجة حرارة أقل من 5° أو أكثر من 65° .
- يجب استعمال أواني لا تتأكسد مثل الإبنوكس، البلاستيك و الزجاج أما الألمنيوم و النحاس فيجب تجنب استعمالهم في كل مراحل التصنيع.

وصفات إضافية

الثوم مجفف:
1 كغ ثوم ، 150 غ ملح
يدق الثوم بمشربه مع الملح و يوضع تحت أشعة الشمس حتى يجف تماما ثم يكسر و يطحن في المطحنة الكهربية حتى يصبح بودرة.

الخميرة مجففة:
على خميرة الجبر، القليل من الدقيق الأبيض
تفتت الخميرة جيدا، تخلط مع الدقيق (كالسكس الفتول) توضع في المطبخ ليصل لها ضوء الشمس فقط (لأن أشعة الشمس تعطيها لونا أسودا) تحرك مرارا في اليوم، عندما تجف تماما توضع في قنبية.

السمن:
1 كغ زبدة بلدي، 100 غ ملح
تغسل الزبدة جيدا لإزالة الحليب، تخلط مع الملح و تعجن جيدا حتى يذوب الملح و ينسجم مع الزبدة ثم تصنع منها كويرات توضع في صفاية مدة ليلة كاملة بعدها توضع في قنبية معقمة مع الضغط عليها لنحجب الفراغ بين الكويرات، يمكن تقسيم السمن وذلك بوضع حفنة زعتر من فوق الزبدة لتغطيتها ثم تغفل القنبية. عند الإستعمال تزال طبقة الزعتر.

الصلصة الحارة السائلة (Hot Sauce):

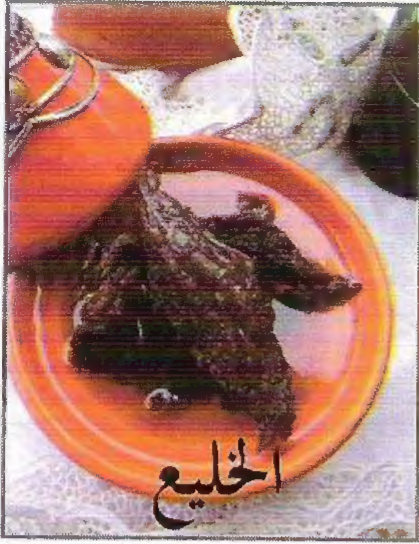
500 غ فلفل أحمر حار، نصف كأس صغفر خل، 2 ملاعق كبيرة ملح.
يوزال الطرّف الأخضر، البذور و تطهى مع باقي المقادير مدة نصف ساعة، تطحن في الخلاط الكهربي و تصفى، تطهى مرة أخرى مدة 20 دقيقة، يمكن إضافة الماء إذا كانت خائفة.

الزنجبيل الطري مرقد:

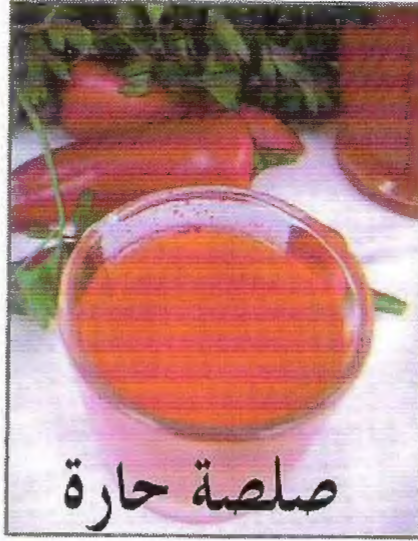
250 غ زنجبيل طري مقطع دوائر، 250 مل خل، جيتان باربة، معلقة كبيرة سكر، معلقة كبيرة ملح.

يوضع الزنجبيل في ماء بارد مدة ساعتين ثم يصفى و يوضع في ماء غليان مع الملح و يطهى 5 دقائق ثم يصفى و يوضع في قنبية معقمة مع الخلطات الباربة. في إثناء بخلاط الحل مع السكر و يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك يبرد و يصب فوق الزنجبيل ثم تغطي القنبية بإحكام.

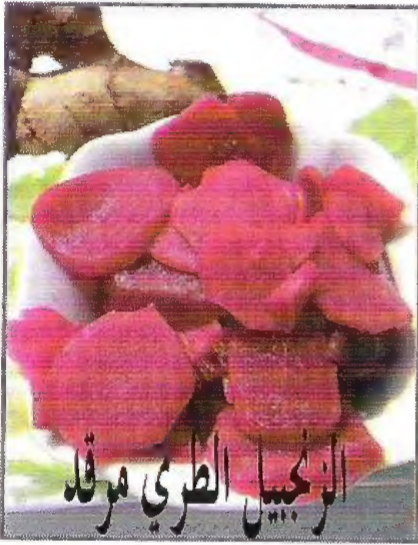
3	شروط أساسية لإنتاج الترقيد
4	اللفت مرقد
6	الشيقلور مع الحنظل مرقد
8	الباربة مرقدة
10	الجزر مرقد
12	الكربس الأخضر بالتفاح مرقد
14	النعكوس مرقد
16	البادنجان مرقد
18	سلطة خضر مرقدة
20	البادنجان بالكركاج مرقد
22	الفاقل الأخضر الحار مرقد
24	البصل الصغير مرقد
26	الكربس الأخضر مرقد بالبرتقال
28	الفاقل الأخضر مرقد
30	خضار متنوعة مرقدة
32	الحيار مرقد بالتفاح
34	اللوبيا كرنبي مرقدة
36	الريتون الأخضر ومسلالة
38	الريتون الأسود
40	الحامض مصير
42	الحليج
44	الطرون مصير
46	هيرة السردين بصلصة الإبرار
48	الأشوا مرقد
50	بيض السمعان مرقد
52	البيلاموس معسل
54	البطيخ مرقد
56	صلصة الفاقل الأخضر الحار
58	صلصة اليرقوق
60	الطريسة
62	وصفات إضافية
63	معلومات هامة
64	الفهرس



الخليع



صلصة حارة



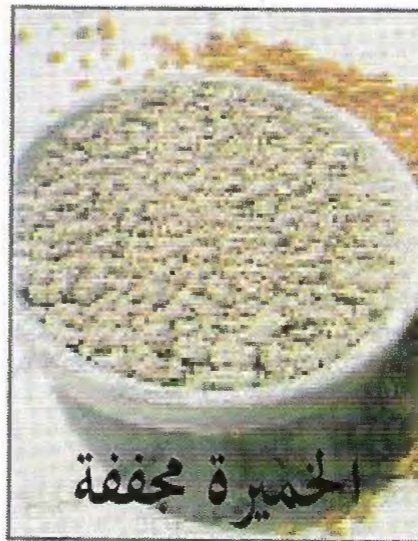
الزنجبيل الطري مرقد



الخيار مرقد



الطون مصبر



الخميرة مجففة

